

**УДК 796.1**

*Алиев Евгений Евгеньевич* - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры для технических специальностей, Северо – Кавказский Федеральный Университет РФ, Россия, Ставрополь.

*Котло Степан Александрович* - кандидат педагогических наук, доцент кафедры уголовно-правовых дисциплин, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «МИРЭА - Российский технологический Университет» в г. Ставрополе, Россия.

*Поветкина София Романовна* – студентка 1 курса Российского университета Дружбы народов, Россия, Москва.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

**Аннотация:** В статье рассматривается актуальность атлетической подготовки, которая является основополагающей при достижении успеха начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболисток на всем протяжении их многолетней практики.

**Ключевые слова:** волейбол, атлетическая подготовка, двигательные способности, волейболистки, физическая подготовленность, силовые способности.

*Aliiev Evgeniy Evgenievich* - candidate of pedagogical sciences, associate professor Department of Physical Education for technical specialties, North Caucasian Federal University of the Russian Federation, Russia, Stavropol.

*Kotlo Stepan Aleksandrovich* - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Criminal Law Disciplines, Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "MIREA - Russian Technological University" in Stavropol, Russia.

*Povetkina Sofia Romanovna - 1st year student of the Peoples' Friendship  
University of Russia, Russia, Moscow.*

## **ATHLETIC TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS**

***Abstract:** The article considers the relevance of athletic training, which is fundamental in achieving the success of initial training in volleyball skills and steadily improving the level of athletic skill of volleyball players throughout their long-term practice.*

***Keywords:** volleyball, athletic training, motor abilities, volleyball players, physical fitness, strength abilities.*

Современная игра в волейбол предъявляет большие требования к атлетической подготовке и двигательным способностям волейболисток, а также их функциональным возможностям. Высокий уровень физической подготовленности волейболисток является основным критерием, обеспечивающим преодоление тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

В ходе многогранного осмысливания многочисленных профессиональных вопросов женского волейбола, прежде всего, возникает как актуальная проблема необходимости введения в волейболе возможно ранней атлетической подготовки женского организма (А.И. Яроцкий 2001).

При этом хотелось обратить внимание на выраженную нарастающую с каждым годом гиподинамию женского организма в современных условиях.

Приводя пример низкой силовой способности подавляющего числа выпускниц средних общеобразовательных школ страны, хотелось бы отметить результаты проведенных многочисленных исследований в этой области говорящие о том, что порядка 90% не в состоянии подтянуться из виса на перекладине [1].

Видно, что дефицит силового качества в цветущем возрасте у девушек требует развития способности владения весом собственного тела.

Также известно, что к неадекватным факторам уклада жизни современного человека следует отнести:

- гиподинамию (нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц);

- гипокинезию (состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений);

- экологический кризис (особый тип экологической ситуации, когда среда обитания одного из видов или популяции изменяется так, что ставит под сомнение его дальнейшее существование);

- эмоциональный стресс (является вариантом психологического стресса, который развивается в неблагоприятных условиях жизнедеятельности человека на психологическом, физиологическом и поведенческом уровнях и находится в зависимости от вида агрессора и характера его влияния);

- информационный стресс (возникает у человека, который обладает слишком большим или слишком малым объемом информации).

Существенное значение в противостоянии человека неадекватной окружающей среде имеет уровень его физического развития и, в частности, степень его атлетической подготовленности. Следовательно, можно считать необходимость интенсификации атлетической подготовки (обеспечение высокой подготовленности) волейболисток всех возрастов достаточно мотивированной.

Важно также подчеркнуть, что волейбол относится к сложному координированному виду физических упражнений вследствие мгновенности соприкосновения волейболиста с мячом. Это еще более усиливает правомерность мотивации расширения атлетической подготовки в женском волейболе [2].

Говоря об атлетической подготовке юных волейболисток, следует отметить ряд систем, которые упорядочивают тренировочный процесс [5].

Предпочтительным на наш взгляд и большой практический опыт считается чередование силовых упражнений с различными перемещениями, что позволяет равномерно распределять между волейболистками тренировочную нагрузку.

Другим принципиальным правилом в нашей практической работе является сопряженность серии упражнений общей физической подготовки, которые включают в себя ряд специальных упражнений с волейбольным мячом [4].

Ниже приводится примерная схема моделирования средств атлетической подготовки волейболисток.

1. Легкий бег – 10 минут.
2. Индивидуальная (самостоятельная) разминка – 10 минут.
3. Игра в баскетбол (гандбол) – 20 минут.
4. Основная часть – силовые упражнения в сочетании с перемещениями:
  - 10 наклонов вперед, назад, в лево, в право;
  - 5 минуты бег с выносом голени назад, с высоким подъемом бедра, приставными шагами в левую, в правую сторону, спиной назад;
  - 10 приседаний;
  - 10 отжиманий, выпрыгивание приставным шагом правым боком;
  - 10 складываний, выпрыгивание приставным шагом левым боком;
  - 10 прыжков из низкого приседа, подскоки со взмахом рук;
  - 10 касаний локтями пола, широко расставив ноги, два приставным шагом выпрыгивания левым боком, то же – правым боком;
  - 10 раз лежа на животе одновременно поднять руки и ноги;
  - 10 раз наклон туловища вперед;
  - 10 раз подъем ног за голову;

5. Заключительная часть – 5 минут. Подведение итогов тренировки, с обязательным поощрением лучших, разбор часто встречаемых ошибок. Домашнее задание.

Исходя из выше изложенного хотелось бы отметить, что атлетическая подготовка является основополагающей при достижении успеха начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболисток на всем протяжении их многолетней практики. Это объясняется тем, что основа технических и тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе заключается в согласованности силовой подготовки и двигательной деятельности волейболисток.

#### **Список литературы:**

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт. Спорт. Академ. Пресс, 2013. – 144 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 334 с.

3. Кудря, А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и атлетическая гимнастика. Учебное пособие. – Ставрополь, 2016.

4. Кудря, А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств учебное пособие / Краснодарский университет МВД РФ. г. Ставрополь, 2016.

5. Кудря, А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и основные силовые виды спорта. Учебное пособие. – Ставрополь, 2015.